

DUNATOX
ROVAR- ÉS RÁGCSÁLÓIRTÁS



Tel.: 06 30 343 3155
e-mail: megrendeles@dunatox.hu
www.dunatox.hu

TELJES VONALON JÁR A 4-6-OS

Összesen közel 2 kilométeres szakaszon újították fel a villamosvonalat.



(2. oldal)

Ne váljon az utazás rémálommá!

Vannak, akik örömteli izgalommal várják, de bizonyára olyanok is, akiket félelemmel tölt el az utazás során rájuk váró órákon át tartó rosszullét, hányinger, szédülés gondolata. Dr. Cvetkov Márta repülőorvos hasznos tanácsokkal látja el az utazási betegségben szenvedőket.

5. oldal

Átlagosan háromezer forintért taxiznak a fővárosban

TAXI

Átlagosan 7 kilométert tesznek meg az utasok Budapesten taxival egy alkalom során, ami nagyjából 3 ezer forintba kerül - derült ki a Főtaxi Zrt. megbízásából készített kutatásból.

7. oldal



„A családomnak és a közönségemnek köszönhetek mindent”

Szeptember 14-én és 15-én rendezik meg a 23. Vegetáriánus Fesztivált Budapesten, a Kőrösi Csoma Sándor Köbányai Kulturális Központban, amelynek idén a 30 éve vegetáriánus életmódot folytató Hevesi Tamás az arca.

4. oldal

Fotó: TV2

Kövess minket a **facebook**-on is!
www.facebook.com/szuperinfobudapest
SZUPERinfó

VízBolt.hu info@vizbolt.hu

MEGRENDELÉS:
+36/30 310 20 50

BALLONOS ÉS PALACKOZOTT ÁSVÁNYVIZEK, FORRÁSVIZEK OTTHONÁBA, MUNKAHELYÉRE!



DIADALIV NYILÁSZÁRÓK CENTRUM

AJTÓ-ABLAK

Műanyag nyílászárók
45% kedvezménnyel szept. 30-ig!

5 légkamrás német Veka profilból akár három rétegű üveggel, 7 év garanciával.

Fakro tetőtéri ablakok 25% kedvezménnyel!
Tetőablakokhoz külső-belső rolók széles választéka! Padlásteljárók, tetőkibúvók.
Dekorfóliás, CPL beltéri ajtók 37.990 Ft+áfa-tól!
Továbbá redőnyök, párkányok, garázskapuk kedvező áron.

Kérjen irodánktól személyre szabott ajánlatot!
Már 18 éve a lakosság szolgálatában!

Budapest III., Bécsi út 267.
(bejárat a Fehéregyházi útról)
Telefon: 430-0181,
e-mail: diadaliv2001@t-online.hu
www.diadaliv2001.hu

ABLAK SPECIALISTA

RÉGI ABLAKAIT rendberakjuk bontás nélkül!
hőtechnikai mechanikai felújítás!

- Hőszigetelt üveg csere
- Szigetelés
- Pászítás
- Zár csere

Energia megtakarítás 20-30%
Ingyenes felmérés!
Gácsi Zoltán
20/451-1346
Hívjon bizalommal!
www.faaablakmester.hu

ELFEDHETESÍTELI GARANCIA 100%

Hirdessen Budapesten!



Tel.: 887-0707

SZUPERinfó

Termelői Magyar Méz
Marci bácsi méhészte

Akácsméz:	2.400 Ft
Vegyesméz:	1.550 Ft
Hársméz:	2.300 Ft
Selyemfű méz:	1.750 Ft
Napraforgó méz:	1.550 Ft
Repceméz:	1.650 Ft

0,97 kg-os üvegekben

Rendeljen mézet a termelőtől!
www.termeloimagyarmez.hu
06-30/587-5950 • 1/409-1481 Ingyenes házhozszállítás!*

* Budapest és néhány környező településen, 4 000 Ft feletti rendelés esetén. Részletek: termeloimagyarmez.hu



rovatunkat megtalálja a 3. oldalon.

Színes hírek

Radics Gigivel ünnepel a Savoya Park



Aktuális



Egy hónapos ingyenes kulturális programsorozat a Városligetben

A Zene a lombok alatt elnevezésű sorozat keretében kedvelt zenei formációk lépnek fel, a Múzeumok a szabadban című estek alkalmával pedig a Szépművészeti Múzeum, a Néprajzi Múzeum és a Diafilm Múzeum vetítéssel és dj-vel várja a látogatókat.

FEMALK

CSEPELI ÉS DUNAVARSÁNYI TELEPHELYÜNKRE EGYARÁNT KERESÜNK:

Nyitott pozíciók – kettő vagy három műszakos munkarendben:

- | | | |
|------------------|---------------------------|-----------------------|
| - Operátor | - Raktáros | - Mérőgépező |
| - Targoncavezető | - Szerszámgép karbantartó | - Szerszámkarbantartó |
| - Olvasztár | | |

Amit kínálunk:

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| • Valóban versenyképes bérezés | • Továbbképzések | • Céges üdülő használat |
| • Kimagasló bérén kívüli juttatások | • Céges szálló, ill. albérlet támogatása | (Balaton, Zemplén) |
| • Havi mozgóbér | • Vállalati buszjárat | • Sportolási lehetőség |
| • Félévente jutalom | • Vidékieknek hazautazás támogatás | • Kirándulások, rendezvények, egyéb juttatások |
| • Képzések / | | |

Önéletrajzodat a toborzas@femalk.hu email címre várjuk!
További információ: 06-1/420-4608 (mellék: 531 vagy 267)

www.femalk.hu/karrier

ROSSMANN
Drogeria Parfümeria

ELADÓ PÉNZTÁROS KOLLÉGÁKAT KERESÜNK
BUDAPESTI BOLTJAINKBA

innovatív nemzetközi csapat
rutinos szakértő kollégák
modern drogéria környezet
fejlődési lehetőség

jelentkezni lehet a budapest@rossmann.hu e-mail címen vagy a karrier.rossmann.hu oldalon.

www.szinesfenymasolok.hu

info@manualhungary.hu

- ◇ költségelemzés
- ◇ eladás
- ◇ bérlet
- ◇ lízing
- ◇ üzemeltetés
- ◇ szervíz



KONICA MINOLTA Manual Hungary Kft.

Újra teljes vonalon jár a 4-6-os

■ Véget ért a nagykörúti 4-es és 6-os villamos vonalán zajló nyári vágányfelújítás, szeptember 2-tól újra a teljes vonalon közlekednek a Combinók.

A nyári szünetben a BKV a Széna tér és a Margit utca, továbbá a Práter utca és a Goldmann György tér között, összesen közel 2 kilométeres szakaszon újította fel a villamosvonalat.

A nagykörút érintett részein többségében 2010 előtt – van,

ahol közel 20 éve – végeztek utoljára nagyfelújítást, ezért az elhasználódott sín pályát most korszerűbb, könnyebben karbantartható vágányokra cserélték. Azt ígéri, hogy ennek köszönhetően a jövőben gyorsabban elvezethetők lesznek a szükséges beavatkozások. A Margit körút Széna tér és Margit utca közötti szakaszán több mint 800 méter hosszon építették át szakaszosan mindkét villamosvágányt, a Práter utca és a Goldmann György tér között pedig mintegy 1000 méteren

cserélték a kétvágányú villamos vasúti pályát, a kitérőket, továbbá a Petőfi hídon 500 méter hosszon cserélték ki a síneket és a dilatációs szerkezeteket is. Kisebb, villamos- és utasforgalmat nem zavaró utómunkák még várhatók szeptemberben.



Fotó: BKK.hu

Új testkamerákat kapnak a MÁV-Start jegyellenőrei

■ Szeptembertől 103 új testkamerát kapnak a MÁV-Start jegyellenőrei, amitől a társaság a bántalmazásos esetek további csökkenését várja.



Fotó: Kovács Tamás – MTI

A legtöbb eszközt a ceglédi, a váci és az esztergomi vonalon használják majd, mert ott éri a legtöbb támadás, atrocitás a jegyzivizsgálókat.

Tavaly 123 esetben, idén pedig augusztus végéig 48 esetben ért jegyzivizsgálókat inzultus, amelyekből 32 tettségességgel (ütés, lökés, karmolás, rúgás) fajult, egy pedig nyolc napon túli sérüléssel járt.

A MÁV-Start igényeihez igazított eszköz a bűnüldözésben is használatos, a fokozott igénybevételt is jól tűrő testkamera. Akár 8 óra üzemre is képes, ezalatt folyamatos felvételt tud készíteni, akár éjszakai körülmények között is, amiből legalább 13 órányit képes tárolni. A full HD minőségű felvétel a készülék egyetlen gombjának megnyomásával indítható.



- | | |
|-----------------------|------------------|
| Vas: | 48 Ft/kg |
| Vaslemez: | 40 Ft/kg |
| +8 mm fölötti: | 52 Ft/kg |
| Akkumulátor: | 190 Ft/kg |

Világpiaci árakhoz igazodva szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt.

Autó karosszériát csak darabolva és fémtiszta állapotban veszünk át!

Az átváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az átvételhez szükséges dokumentumok:

Személyi igazolvány • Adóazonosító szám • Lakcímkártya

**VASTELEP ÉRD
NAGYÁLLOMÁS**

Tel./fax: 06-23/360-149

Nyitva tartás: hétfőtől – péntekig: 8.00–16.00 óráig

Színes hírek



Rácz Gergő magánéletéről énekel

Simplex & Tomy Montana szerzeményét Magyarország egyik legszexibb hangú énekesével, Rácz Gergővel vették fel. A Csendes vihar jól illeszkedik Gergő utóbbi években kiadott slágereinek sorába.

Radics Gigivel ünnepel a Savoya Park

■ Nagyszabású ingyenes rendezvénnyel ünnepli 15. születésnapját a Savoya Park szeptember 7-én.

A programok már délelőtt elkezdődnek és egészen kora estig tartanak a budai bevásárlóközpontban. A rendezvényt az Alma együttes koncertje nyitja. Ezt követi a vloggertalálkozó, ahol népszerű youtuberekkel, többek közt Marissal, Végh Dórral és Magyar Barbarával beszélget az esemény házigazdája, Koltay Anna. A nap folyamán koncertet ad a Blahalouisiana énekesnője, Schoblocher Barbara és gitárosa, Jancsó Gábor duó



formájában, majd Radics Gigi és zenekara lép fel. A délután során egy 900 szeletes tortát

is szétosztanak az ünneplők között, majd zárásként a Pepita Tánc és Rekreációs Egyesület tanárai lindy hop táncot oktatnak a látogatóknak, a Ratty Jazz Band élő zenéjére. A programok mellett egy fotókiállítást is meg lehet tekinteni. A tárlat olyan felvételekből áll, amiket a szervezők korábbi felhívására – ami úgy szólt, hogy Oszd meg velünk egy örömteli pillanatot! – küldtek be érdeklődők. A legjobb 100 fotóra a bevásárlóközpont Facebook oldalán lehet szavazni, és a legtöbb lájkot gyűjtő szerző egy HONOR 20 Lite okostelefont kap.

Ifj. Richter József és párja a Balatonon akrobatikáztak



■ A cirkuszvilág sztárpárja és a Nemzeti Cirkusz artistái látványos mutatványokkal nyűgözték le a strandolókat a magyar tengeren.

- 25 éve Balatonlellén vendégszerepelünk nyáron, szinte második otthonunk. Igyekezünk a munka mellé egy kis nyaralást is becsémészni hétköznapijainkba,

gyakran lemegyünk a partra kikapcsolódni. Mindig kitalálunk valami örömséget. Most a vízen elektromos hajókon csináltunk egy kis produkciót a Nemzeti Cirkusz artistáival - meséli Ifj. Richter József, cirkuszigazgató, aki többek között párjával Merryly Casselly-vel szórakoztatta látványos akrobata mutatványokkal a Balaton partján strandolókat.

Kikapcsoló rovatunkat megtalálja a 10-11. oldalon.

Bryan Adams koncert a Hősök terén

34. SPAR BUDAPEST MARATON FESZTIVÁL
2019. SZEPTEMBER 28-29. BUDAPEST, PÁZMÁNY PÉTER SÉTÁNY

FUTÓTÁVOK AZ EGÉSZ CSALÁDNAK:

SZEPTEMBER 28. SZOMBAT

- SPAR 4X2 KM VÁLTÓ • NESTLÉ CSALÁDI FUTÁS
- FODISZ ESÉLYEGYENLŐSÉGI FUTAM
- SPAR ENJOY. GYALOGLÁS (2,3 KM)
- ERSTE MARATONKA (2,3 KM)
- RISKÁ MINIMARATON (5 KM) • LANDLIEBE 10 KM

SZEPTEMBER 29. VASÁRNAP

- SPAR BUDAPEST MARATON® (42,2 KM)
- REAL NATURE 30 KM
- SPAR BUDAPEST MARATON® PÁRBAN
- TOLLE UHT MARATONSTAFÉTA (42,2 KM, 4 FŐS VÁLTÓ)

WWW.SPARBUDAPESTMARATON.HU f /budapestmaraton

Őszi Vakáció PELION-MÓDRA

wellness élmények sora •
kulináris kalandok •
kölyöklklub animációval •

MÁR 13 900 FT / FŐ / ÉJ ÁRTÓL*

8300 Tapolca, Köztársaság tér 10.
+36 (87) 513 120
hotelpelion.hunguesthotels.hu

SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADUNK.
*Áraink foglaltság függvényében változnak.

Paparazzi



Szeptember közepén jelenik meg Eötvös Péter új lemeze

Eötvös Péter, Kossuth-díjas magyar zeneszerző, zenepedagógus és karmester, az egyik legismertebb magyar operaszerző szeptember 13-án megjelenő Gliding című új albuma a Frankfurti Rádió Szimfonikus Zenekarának és Hakan Hardenberger svéd trombitaművész közreműködésével készült.

„A családomnak és a közönségemnek köszönhetek mindent”

■ Szeptember 14-én és 15-én rendezik meg a 23. Vegetáriánus Fesztivált Budapesten, a Kőrösi Csoma Sándor Közbányai Kulturális Központban, amelynek idén a 30 éve vegetáriánus életmódot folytató Hevesi Tamás az arca.

– *Annak idején milyen okból döntöttél úgy, hogy lemondasz a húsfogyasztásról?*

– Több összetevője is volt a döntésemnek. Az egyik ezek közül az állatok szeretete volt. Gyulai srác vagyok, gyerekkoromban mindig volt nálunk az asztalon hús. Disznót, szárnyast vágtunk és gyerekként azt gondoltam, ez teljesen természetes, hiszen ebben nőttem fel. De így visszagondolva már akkor is viszolyogtam ettől az egésztől, ma pedig egyenesen vállalhatatlannak tartom. Egyetértek azzal a mondással, hogy az vagy, amit megeszel, ezért különösen fontosnak tartom, hogy megválogassam, mit juttatok be a szerveztembe. Hozzáteszem, nem vagyok szigorú értelemben vett vegetáriánus, hiszen halat eszem. Az az egyetlen hústermék, amit fogyasztok. A másik oka az, hogy 35 éve vagyok egyes típusú cukorbeteg, ami miatt elengedhetetlen, hogy nagy hangsúlyt fektessék a táplálkozásomra. A féléves-éves kontrollokon rendre azt igazolják a leleteim, hogy megfelelő számomra az a táplálkozási mód, amit választottam, hiszen minden eredményem kiváló.

Már több a lehetőség

– *A környezetben vagy akár tágabb körben hogy tapasztalod, manapság mennyire elterjedt ez a szemlélet és életforma az emberek között, illetve mennyire könnyen követhető?*

– Abban az időben, amikor vegetáriánus lettem, igazán erős elhivatottságra volt szükség, mert az emberek



többsége számára még nem igazán volt sem ismert, sem elfogadott a vegetarianizmus. Az éttermekben nem voltak felkészülve a vegetáriánus vendégek kiszolgálására. Az egyetlen alternatíva szinte csak a rántott sajt volt, amit, bár szeretek, de gyakori fogyasztásra nem preferálok. A rántott ételeket a magas szénhidráttartalmuk miatt. Ha otthon főztem, főként szóját használtam hús helyett, de azt sem nagy mennyiségben, aminek utólag örülök, mert az utóbbi években kiderült róla, hogy nincs túl jó hatása az egészségre. Ma már más a helyzet, sokkal több alternatíva közül választhatnak a húsmentes táplálkozás követői, de tapasztalataim szerint a fővárosban, illetve a nagyobb városokban sokkal kedvezőbbek a körülmények, mint vidéken. A nagyobb élelmiszer áruházaktól kezdve a kisebb bioboltokig, számos lehetőség adódik a megfelelő alapanyagok beszerzésére, és az éttermek kínálatában is egyre nagyobb számban fedezhető fel húsmentes étel.

Manapság eleve egyre divatosabb az egészséges életmód szerint élni, és úgy gondolom, az emberek tudatának formálásában, ismereteinek bővítésében fontos szerepe van a most megrendezésre kerülő vegetáriánus fesztiválnak is.

Ausztrália a nagy szerelem

– *Köztudott, hogy nagyon szeretsz utazni. Mi volt*

eddigi életed legkülönlegesebb utazási élménye?

– A világ 106 országában jártam eddig, és még nagyon sok tervem van. Szeretek új helyeket, kultúrákat megismerni, de ahova újra és újra visszatérek, az a nagy szerelmem, Ausztrália. Egyébként az utazásaim által is sok hasznos gasztronómiai praktika, recept került a birtokomba, amivel a táplálkozásomat itthon is tudom színesíteni. Thaiföldön például megtanultam, hogyan lehet a wokot jól használni, de így ismertem meg azt is, mennyiféle fantasztikus felhasználási lehetősége van a különböző magvaknak. Ha kicsit elvonatkoztatunk a gasztronómiától, az egyik legemlékezetesebb utazási élményem talán az volt, amikor Közép-Nyugat Afrikában át tudtam sétálni a déli féltekéről az északra, amiről egy oklevelet is kaptam. Ez óriási élmény volt.

Fontos több lábon állni

– *Manapság milyen tevékenységek kötik le az idődet és az energiádat?*

– Szerencsére nagyon sűrű az évem, sok helyre hívnak fellépni, és ami külön öröm számomra, hogy rendszeresen hívnak vissza olyan helyekre, ahol már jártam.

Nagyon szeretem a szakmámat, szeretek énekelni, adni, szeretem a közönségemet... Tulajdonképpen a családomnak és a közönségemnek köszönhetek mindent. Folyamatosan járom az országot és mondhatom azt, hogy a világot is, hiszen tavaly is meghívtak az Egyesült Államokba és Kanadába szerepelni, idén novemberben pedig újra megyek. Ezenkívül nemrégiben készítettük el a Budai Projecttel közösen a Rock baby című dalt, ami már hallható a különböző csatornákon, és a közeljövőben klipet is forgatunk majd hozzá. Egy másik dal pedig még feléneklésre vár, azt Patocska Olivér és zenész kollégája írta nekem. Fontos számomra, hogy több lábon álljak, a zenélés mellett a két kis vállalkozásunk ügyeit intézem, illetve futball edzőként is tevékenykedem, a Magyar Cukorbeteg Futsalligátottnak vagyok a szövetségi kapitánya, immár hetedik éve. Nagyon szép eredményekkel büszkélkedhetünk, voltunk Európa bajnokok, négyszer Európa bajnokok ezüstérmesek, legutóbb Kijevben pedig ötödikek lettünk, ami azért is szép eredmény, mert egy teljesen kicserélődött csapattal álltunk pályára.

Budai Klára



Utazás



Budapest Borfesztivál – középpontban az egri borvidék

Az egri borvidék borászai és borai, valamint a helyi gasztronómia és kultúra áll az középpontjában az idei Budapest Borfesztiválnak, amelyet szeptember 5. és 9. között rendeznek a budai Várban. Az érdeklődők változatos stílusú borokat kóstolhatnak: a könnyed fehérektől kezdve a testes vörösekig.

Mit tegyünk, hogy ne váljon az utazás rémálommá?

■ Bár, már lassan vége a nyárnak, sokaknak még hátravan az idei pihentető nyaralás. Vannak, akik örömteli izgalommal várják, de bizonyára olyanok is, akiket félelemmel tölt el az utazás során rájuk váró órákon át tartó rosszullet, hányinger, szédülés gondolata. Dr. Cvetkov Márta repülőorvos hasznos tanácsokkal látja el az utazási betegségekben szenvedőket!

1. Csapjuk be a szemünket!

Az utazási betegség az egyensúlyszerv túlérzékenységből adódik. A test helyzetét és a mozgást a belső fül és a szem együttesen érzékeli. A két szerv eltérő jelzéseket küld az agynak, és felborul a rendszer. A szemet rövid ideig

be lehet csapni, ilyenkor segíthet, ha egy fix pontot, vagy a horizontot nézzük, így a szem is követi a jármű mozgását.

2. Levegőt!

Felkavarodott gyomor és szédülés esetén a friss levegő jól eshet, érdemes felmenni a hajó fedélzetére, vagy letekerni a kocsit ablakát. A mély, lassú légzés növeli az oxigén mennyiségét a tüdőben, csökkenti a légszomjat. Ha a légzésre koncentrálnunk, ez elvonja a figyelmet a zavaró körülményekről.

3. Lassítson, pihenjen, lazuljon!

Ha autóval indulunk útnak, akkor fontos a nyugodt vezetés, a gyakori fékezések csak rontják a helyzetet. Egy rövid pihenő pedig hamar visszaállítja a megzavart érzékelést.

Ruházatunk legyen laza, kényelmes, réteges, így, ha a járműben melegünk van, akkor le tudunk belőle egy-egy darabot venni.

4. Kesz a megmentő

Az utazás előtt egy órával fogyasszunk kevés, könnyen emészthető és szénhidrátban gazdag élelmiszert, például gyümölcsöt, mert akár az üres, akár a túlzottan teli

gyomor is fokozhatja a tüneteket. Kerülni kell az alkoholt, tea és kávé fogyasztást, mert vizet von el a szervezetből. Az út során igyunk sok ásványvizet, a megfelelően hidratált szervezet közérzete is kellemesebb.

+1 Tilos az olvasás!

A legrosszabb, amit tehetünk, ha olvasunk menet közben.



Hirdesse
meg
Budapestben!

SZUPER^{INFO} Tel.: 887-0707

ANETT TOURS
1066 Bp., Dessewffy u. 49.
Tel.: 269-3533 • www.anetttours.hu

PLITVICEI TAVAK
Szept. 21. Busszal 11.000 Ft/fő

**DÉL-CSEHORSZÁG
GYÖNGYSZEMEI**
Október 12-13. 2 nap/1 éj
busszal, hotelben reggelivel
29.900 Ft/fő

**KRAKKÓ-AUSCHWITZ-
WIELICZKA**
Október 19-21. 3 nap/2 éj
busszal, hotelben reggelivel
43.900 Ft/fő

PÁRIZS
Október 25-29. 5 nap/3 éj
busszal, hotelben reggelivel
97.300 Ft/fő

ADVENT PRÁGÁBAN
November 30-dec. 1. 2 nap/1 éj
busszal hotelben reggelivel
szept 15-ig 28.900 Ft/fő!

Adminisztrációs díj minden útnál 500 Ft/fő

KEN-EDI TRAVEL – UTOLSÓ HELYEK AKCIÓS ÁRON!

TÉLI VÁSÁR!

ADVENTI UTAK SZEPTEMBER 15-IG 15% KEDVEZMÉNNYEL FOGLALHATÓK!

MÁRTON NAPI LIBANAP

utazás busszal Pétfürdőre, oda-vissza, idevez., háromfogásos libabéd (libaleves, sült libacomb hagymás tört burgonyával, almás párolt káposztával, lúdlábtorta) hastánc show, élőzene, táncolási lehetőség nov. 9., 10., 16.

9990 Ft -15%!

ANDRÁS NAPI DISZNÓTOROS

utazás busszal Pétfürdőre oda-vissza, idevez., háromfogásos disznótoros ebéd (orjaleves, májas és véres húska, kolbász, sült hús burgonyával, párolt káposztával, rétes), hastánc-show, élőzene, táncolási lehetőség nov. 23. **9990 Ft -15%!**

ADVENT PRÁGÁBAN ÉS POZSONYBAN

3 nap 2 éj
busz, idevez., 2 éj háromcsillagos szállodában svédasztalos reggelivel, idegenforgalmi adó
dec. 6-8. **32 900 Ft -15%!**

ADVENT TRIESTBEN-LJUBLJANÁBAN- POSTOJNÁBAN

3 nap 2 éj
busz, idevez., 2 éj háromcsillagos szállodában svédasztalos reggelivel, kirándulások a program szerint, idegenforgalmi adó
dec. 6-8., dec. 13-15. **42 900 Ft -15%!**

ADVENT KRAKKÓBAN ÉS ZAKOPANEBAN

3 nap 2 éj
busz, idevez., 2 éj háromcsillagos szállodában svédasztalos reggelivel, kirándulások a program szerint, idegenforgalmi adó
dec. 6-8., dec. 13-15. **32 900 Ft -15%!**

ADVENT ZÁGRÁBBAN

busz, idevez., 1 éj négycsillagos szállodában, svédasztalos reggeli, a grabovnicai másfélmillió lámpással feldíszített karácsonyi csodavilág belépőjegy, zágrábi városnézés
dec. 14-15. **31 900 Ft -15%!**

KARNEVÁLI ELŐFOGLALÁS!

SZEPTEMBER 30-IG 15% KEDVEZMÉNNYEL FOGLALHATÓ, FOGLALÁSKOR CSAK 5000 Ft/fő FOGLALÓT KÉRÜNK!

EZEK AZ UTAK CSAK HONLAPUNKON KERESZTÜL ONLINE FOGLALHATÓK, IRODAI FOGLALÁS NEM LEHETSÉGES!

RIJEKAI KARNEVÁL

3 nap 2 éj
busz, idevez., 2 éj szállás háromcsillagos rijekai szállodában svédasztalos félpanzióval, varasdi és zágrábi városnéző séta
febr. 22-24. **43 900 Ft -15%!**

RIJEKAI KARNEVÁL

3 nap 2 éj
busz, idevez., 2 éj négycsillagos malinskai szállodában svédasztalos félpanzióval, korlátlan ital fogyasztással, egy alkalommal ajándék sütemény, élőzene, táncolási lehetőség, belső medencehasználat, utazás a rijekai karneválra, varasdi és zágrábi városnéző séta
febr. 22-24. **46 900 Ft -15%!**

SZÉKELY DISZNÓTOR FARSANG IDEJÉN

4 nap 3 éj
busz, idevez., 3 éj csíkrákosi fogadó házaiban félpanzióval, disznóvágás program evéssel, ivással, lovas szánozással, zenével, kirándulások a program szerint
febr. 13-16.
54 900 Ft -15%!

VELENCEI KARNEVÁL

3 nap 2 éj
busz, idevez., 2 éj négycsillagos szállodában svédasztalos reggeli, velencei helyi vonatjegy oda-vissza, udinei és triesti városnézés, idegenforgalmi adó
febr. 14-16.
46 900 Ft -15%!

www.keneditravel.hu

**Bp. 1066, Teréz krt. 22. (4-es, 6-os villamos Oktogon megálló, BEJÁRAT AZ ARADI UTCÁBÓL)
Nyitva: H-P 09:30-17:30 • Tel.: 278-2156, 278-2157**

Apróhirdetések a 8-9. oldalon!

Álláspont



Akkor mondjunk fel, ha már megvan az új állás!

Ha megtehetjük, csak akkor vegyünk búcsút a munkahelyünkől, ha már tudjuk, mit fogunk csinálni utána. Lehet, hogy hónapokig fog tartani, mire találunk egy másik állást, de fontos a biztonság, megéri türelmesnek lenni.

A dolgozó fiatalok 73 százaléka fizetésemelésre számít

■ A dolgozó fiatalok 73 százaléka fizetésemelésre számít a következő egy évben, a többségük, 54 százalékuk az infláció alatti, 19 százalékuk pedig annál nagyobb mértékű emeléssel számol - derült ki a K&H ifjúsági indexének 2019 első negyedéves adataiból.

A reprezentatív felmérésben 300, 19-29 éves fiatal elégedettségét és jövőbeli



várakozásait vizsgálták többek között a lakhatással, munkával, előrelépési lehetőségekkel, oktatással, egészséggel, családdal összefüggésben.

A kutatásból az is kiderült, hogy a dolgozó fiatalok 49 százaléka szereti a munkáját, ugyanakkor ennél már jóval kevesebben látnak fejlődési, előrelépési lehetőséget az állásukban, arányuk ugyanis a 2018 utolsó negyedévében mért 32 százalékról, idén az első negyedévben 22 százalékra esett vissza.

A válaszadók 37 százaléka nyilatkozott úgy, hogy megbecsültnek érzi magát a munkahelyén, mindez pedig 3 százalékpontos visszaesést mutat az előző negyedévhez képest. Az országon belül jelentősek az eltérések: a fővárost is magában foglaló központi régióban 54 százalék nyilatkozott pozitívan ebben a kérdésben.



Tisztelt Álláskereső!

Társaságunk szakképzett munkavállalókat alkalmaz az alábbi szakmában:

BUDAPESTI MUNKAHELYRE

KÖMŰVES SZAKMUNKÁSOK, SEGÉDMUNKÁSOK

(B kategóriás vezetői engedély)

Amit biztosítunk:

- Határozatlan idejű, főállású munkaviszony
- Kiemelt, piacképes jövedelem
- Vidéki munkavállalók esetében európai színvonalú munkásszállás
- Kultúrált körülmények, és munkavégzéshez szükséges feltételek
- Rendszeres munka alkalmassági szűrővizsgálatok

Elvárás:

- Szakképzettség igazolása
- Pontos, precíz igényes munkavégzés
- Közösségben való gondolkodás, csapatmunka

Társaságunk nagy múlttal rendelkező cég, 38 éve van a piacon, ennek megfelelően hosszútávú munkavégzésre keressük leendő kollégáinkat, ennek megfelelő anyagi megbecsüléssel.

Jelentkezéseket önéletrajzzal emailben a czetoibolya@epkar.hu címen várjuk, és telefonon: Czető Ibolya: 30/627-1844

Közösségi oldalak az álláskeresésben



■ Egy néhány éve készített felmérés szerint a HR-esek 60%-a megnézi a jelentkezők Facebook profilját, mielőtt behívják őket interjúra.

- Megvallom őszintén, én nem tartozom közéjük, szerintem az mindenkinek a személyes zónája, a szakmai elbírálásnak nem kellene, hogy a része legyen. De ha már az, akkor érdemes azt okosan (ki)használni. Ez nem azt jelenti, hogy az összes képet, postodat és like-odat tedd csak az ismerőseid számára láthatóvá, hanem alakíts ki egy publikus képet magadról, ami nyilvánosan hozzáférhető, és erősíti a rólad kialakult képet, vagyis az énmárkádát - osztja meg véleményét Szemán Zoltán, karrier coach és tanácsadó.

A szakember szerint a LinkedIn már egy másik,

kapcsolatépítő oldal, szokták szakmai Facebooknak hívni, mert ott publikus, hogy ki hol és milyen pozícióban dolgozik. És ott ez a lényeg. A megosztott tartalmak is mások, leginkább HR-es, munkával, foglalkoztatással, motivációval, marketinggel és technikai újdonságokkal lehet találkozni a hírfolyamban, a mit ettem vacsorára postokkal nem. Ide érdemes feltölteni az alap önéletrajzunk angol verzióját - ha nem beszélünk angolul, akkor a magyart -, megjelölve a cégeket, ahol dolgoztunk, a pozíciókat, amiket betöltöttünk, valamint a feladatokat, amiket elláttunk, és amiben szakmai tapasztalatot szereztünk. Az önéletrajzban a LinkedIn profilunk linkjét jó megosztani, egyrészt, hogy a Facebook mellett a szakmai énmárkánkat építsük, másrészt pedig azért, mert egy

jól megírt és rendszeresen karbantartott profil „életben” tartja az önéletrajzot még évekkel később is, ha már lát-szik, hogy régebbi a CV, egy kattintással meg lehet nézni a potenciális jelölt aktuális munkahelyét, pozícióját.

A LinkedIn profil egyrészt egy hasonló lehetőség, mint az állásportálok és a munkaerő-közvetítő cégek adatbázisai, ahol ránk találhatnak a HR-esek, és felvehetik velünk a kapcsolatot. Ez a passzív része. Az aktív pedig a kapcsolatépítésben, a szakmai csoportokhoz való csatlakozásban, illetve az ott található álláskeresői lehetőségekben rejlik.



A rovat a cvonline.hu együttműködésével készült.

cvonline.hu
russmeo termék a Te állásportálo
Több mint 6 000 álláshirdetéssel várjuk!
www.cvonline.hu

Munkaerőt keres?
Velünk megtalálja a legmegfelelőbbet!
Álláshirdetését adja fel a Szuperinfóban!
SZUPERinfó BUDAPEST
Kérjen ajánlatot:
budapest@szuperinfo.hu
vagy 887-0707



KÁLVIN JÁNOS REFORMÁTUS GIMNÁZIUM, Szakközépiskola és Általános Iskola

OM azonosító: 202924, Telefon: +36 25 551-788



- Szakmunkás végzettsége van?
- Kell az érettségi a munkahelyén?
- Főiskolán, vagy egyetemen szeretne tanulni?
- Az Unióban is elismert végzettséget szeretne?

Gimnáziumi érettségi esti tagozaton a lehető leggyorsabban!

Elvégzett vagy félbehagyott tanulmányait beszámítjuk.
Diákigazolványt biztosítunk.
A tanulmányi idő rövidítésének részletei honlapunkon.
Munkaidőhöz igazodó egyéni tanrend kialakítható.

Az oktatás teljes mértékben **ingyenes!**

Jelentkezési lap letölthető az intézmény honlapjáról
www.kalvinjanosiskola.hu

Beiratkozás és részletes felvilágosítás:
telefonon:

Kálvin Iskola: 06 25 551-788 vagy Gyurkity Kata: 06 30 298-7979 vagy
Csikós Imre: 06 70 978-0420 vagy Szloboda Zoltán: 06 20 459-7110
e-mailben: kalvingimi@gmail.com



Belváros

Vigyázat, csalók!

Csalók az ENSZ nevében küldenek értesítést magánszemélyeknek állítólagos nagy összegű pénzküldeményekről, a bűnözők a Magyar Nemzeti Banknak fizetendő adminisztrációs díjakra hivatkozva próbálnak pénzt kicsalni az érintettektől.

Átlagosan háromezer forintért taxiznak a fővárosban **TAXI**

■ Átlagosan 7 kilométert tesznek meg az utasok Budapesten taxival egy alkalom során, ami nagyjából 3 ezer forintba kerül - derült ki a Főtaxi Zrt. megbízásából készített kutatásból.

A július végén, online készített reprezentatív kutatásban a budapestiek közlekedési applikáció használatát és taxizási szokásait vizsgálták, ezer embert kérdeztek meg.

A kutatásból kiderült, hogy a válaszadók több mint fele évente legalább egyszer taxizik, főként alkalmasszerűen, a számlát nem céges kártyával, hanem önerőből fizeti.

Ráműtettek, hogy ugyan még mindig inkább telefonon rendelnek taxit a fővárosiak, de egyre többen - a válaszadók 26 százaléka - használnak valamilyen taxirendelő

mobilalkalmazást is. A megkérdezettek több mint kétharmada szerint ugyanis ezzel a megoldással sokkal gyorsabban lehet nemcsak taxihoz, de információhoz is jutni, hiszen könnyebben lehet ellenőrizni, hogy mikor érkezik meg az autó.

A felmérés szerint a legfontosabb elvárás egy taxirendelő alkalmazással szemben, hogy pontos és megbízható legyen. Ezt követi, hogy gyorsan érkezzon meg az autó, valamint könnyű legyen használni a felületet. Az alkalmazás gyorsasága nem a Z, hanem az Y-generációnak a legfontosabb, a korosztály 72 százalékánál ez döntő szempont. A könnyű használhatóság és az utazás várható költségének kalkulálása a felnőtt korosztályok körül az X-generáció tagjai számára leginkább döntő tényező.

Hirdessen a Szuperinfóban!

Telefon: 06-1/887-0707

E-mail: hirdetes@szuperinfo.hu



CUKORBETEGEK FIGYELEM

NYITÁSI AKCIÓ!

Kedvezményes szolgáltatáscsomagok!

DIABÉTESZ LÁBCENTRUM A PANNÓNIA UTCÁBAN!

Szolgáltatásaink:

- diabetológus belgyógyász szakrendelés
- ortopéd szakorvosi tanácsadás
- talpnyomás térkép készítése
- vénás keringés mérése
- vércukorszint mérés
- egyedi és adaptív talpbetétek készítése
- egyedi diabéteszes és ortopéd cipő készítése
- speciális diabéteszes pedikűr szolgáltatás
- praktikus életvezetési tanácsok
- javaslat a szükséges szűrővizsgálatokra.



XIII. Pannónia u. 22. | +36 1 239 2380
facebook.com/drorto.hu
ugyfelszolgalat@drorto.hu **www.drorto.hu**

Halló! Mindent jól hall?



Jelentkezzen be hozzánk mielőbb!

Opera Klinika

Budapest VI. ker. Lázár utca 4.

Telefon: 06-(1)-354-3811



EGYENES ÚT ÖN ÉS A KÉSZPÉNZ KÖZÖTT.

ARANY-FEDEZETRE

BÁV ZÁLOG

1065 Budapest, Jókai u. 29. ☎ +36 20 777-2609
1052 Budapest, Petőfi Sándor u. 5-7. ☎ 317-8855
1076 Budapest, Thököly út 14. ☎ 322-0078 | 1082 Budapest, Baross u. 87. ☎ 210-0375
www.bavzalogfiokok.hu

A kölcsönt a BAV Pénzügyi Zrt. nyújtja. A részletekről, illetve a fiókokban elérhető további szolgáltatásainkról érdeklődjön munkatársainknál vagy honlapunkon. www.bav.hu

TOVÁBBI SZOLGÁLTATÁSAINK: MEGŐRZÉS FELÉRTÉKELÉS WESTERN UNION

THM: 39,8%

ABLAJ-AJTÓ

MŰANYAG ABLAK, redőny kedvező áron, garanciával. Ingyenes felmérés! Tel: 30/211-2439
www.amitmegvehetesz.hu

ADÁS-VÉTEL

KERESEK VETERÁN OSO, Kühne, Excellent, Talisman, Uzso markák kerékpárok, alkatrészeiket. 06-30/501-5419

VÁSÁROLOK Simson-t, stb, kerékpárt, rossz karókat, matchboxot, rezet, bizsut. 06-70/650-3168

BÉLYEGFELVÁSÁRLÁS! Könyv és hagyaték vétele, díjtalan kiszállással. Pál István Tel.: 06-20/947-3928

ALBÉRLET

KIADÓ SZOBÁT keres egyedülálló hölgy. Tel.: 06-70/635-8914

AUTÓ

AUTÓFELVÁSÁRLÁS azonnali készpénzfizetéssel 0-18 éves korig. Díjmentesen házhoz megyek: +36-30/682-1390

ÁLLÁS

ALSÓNÉMEDIBE KERESÜNK csomagszortírozó munkatársat 1 műszakos, állandó délutános munkavégzésre (16.30 - 01.30). Ingyenes céges busz Budapestre. Feladatok: konténer kipakolása és szétválogatása szalagra, csomagok válogatása méret és irányítás szám szerint, összekészítés kiszállításra. Fizikai munka! Átlag nettó bér: 220.000 Ft. Érdeklődni: 06-70/342-1653, S-Forrás Kft.

Alkatrész raktárost keresünk!

Autóbuszok üzemeltetésével foglalkozó kft. ALKATRÉSZ RAKTÁROST keres a XI. kerületbe azonnali kezdéssel. Számítógép irodai szintű ismerete (Word, Excel, Outlook stb.), angol nyelv ismerete elvárás. Jelentkezni Hegedűs Andor beszerzési vezetőnél lehet az alábbi elérhetőségeken: **hegedus.andor@homm.hu** vagy **+36-20/334-4060**. Homm Kft.

MŰSZAKI KISÉGITŐ (raktárosi ismeret előny), 6 vagy 8 órás közalkalmazotti állás. Érdeklődni az alábbi elérhetőségeken lehet: Kovács János 06-20/663-2292 (janos-kovacs@hotmail.com), Molnár Miklós 06-20/666-3152. Semmelweis Egyetem BKT (klinika).

Gipszkartonozót, lakatos, burkolót, kőművest, festőt felveszünk! 06-20/998-2369

KERTÉSZT, KERTÉPÍTŐ segéd munkást és külső téri takarító munkatársakat keresünk. (nem szezonális munkára) Bau Kert Kft. +36-20/455-4350

NYUGDÍJASOKAT KERESÜNK telefonos munkára, illetve aktív korúakat másodállásba. Jelentkezés: keddenként 10-11 óra között, szerdánként 16-17 óra között, szombatonként 11-12 óra között. (Blaha Lujza téren) Stáhlly u. 13. 21-es kapucengő. MediaTeleshop Kft.

Karosszéria lakatosokat keresünk! Autóbuszok és tehergépjárművek javításában jártas **KAROSSZÉRIA LAKATOSOKAT** keresünk Budapesten a XI. kerületbe azonnali kezdéssel. Karosszéria lakatos végzettség szükséges. Jelentkezni Kátai Zoltán műszaki vezetőnél lehet az alábbi elérhetőségeken: **katai.zoltan@homm.hu** vagy **+36-20/236-9011**. Homm Kft.

2 MŰSZAKOS raktári munka, komissziós és IX. kerületben. Bérézés: Nettó 250.000-340.000 Ft/hónap HETI KIFIZETÉS IGÉNYELHETŐ! Jelentkezés: 06-70/882-0610 Humilitas Kft.

Bp. XVII. autósok között található szervizünk csapatába megbízható, agilis autószerelő kollégát keresünk azonnali munkakezdéssel, hosszútávra. Elvárások: önálló munkavégzés, több éves szakmai gyakorlat. +36-20-579-23-75 Autó-Dívus Kft.

ÉPÜLETKARBANTARTÓI teljes munkaidős, közalkalmazotti állás. Érdeklődni az alábbi elérhetőségeken lehet: Kovács János 06-20/663-2292 (janos-kovacs@hotmail.com), Molnár Miklós 06-20/666-3152. Semmelweis Egyetem BKT (klinika).

KARBANTARTÓ VILLANYSZERELŐKET és öntödei segéd munkásokat keresünk Újpestre kiemelt bérrel. Tel: 70/385-7218. Nivella Kft.

AZONNALI KEZDÉSEL nemdohányzó, tapasztalattal rendelkező takarítónőt keresünk Hővölggyi útra, magániskola takarítására, egész éves állásra., teljes és részmunkaidőben is. Bér 8 órában nettó 200.000 Ft, 4 órában nettó 100.000 Ft. Jelentkezés munkanapokon 8-16 óráig, +36-70/414-9032 (Gála Kft)

Budapest melletti szállodáinkba felszolgáló, recepciós és szobalány kollégákat keresünk. Önéletrajzokat az: **ertekecsites@gastland.hu** e-mail címre várjuk. Érdeklődni (Vendégház Vendégfogadó Kft.) a **06-30/238-7886-os** telefonszámon lehet.

VÉRTES-KER Kft. a Clark targoncák hivatalos disztribútora autószerelő, villamossági szerelő, mezőgazdasági gépszerelő munkatársakat keres Budapestre. 06-20/311-7257 Önéletrajzokat: andras.meszaros@vertesker.hu

EGÉSZSÉG

www.wcbidet.hu
06-20/400-2532



WC ÉS BIDÉ EGYBEN
12 év garancia

ÉLETTJÁRADÉK

KIEGÉSZÍTENÉ NYUGDÍJÁT? Nagyobb összegű készpénzre van szüksége? Kössön életjáradéki szerződést! 06-30-188-5118

ÉPÍTŐANYAGOK

II. OSZTÁLYÚ trapézlemez akció! Horganyzott és színes trapézlemez 1200-1300 Ft/m² (nettó). Tel.: 06-29/367-618, 06-70/318-9472

FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS alpine technikával, területgondozás, bozótirtás, fűnyírás, hulladék elszállítás. 30/255-4466

FESTÉS-MÁZOLÁS

SZOBAFESTÉS, TAPÉTAZÁS, MÁZOLÁS - olcsón, minőségben takarással, bútormozgatással Tel: 06-20/9877-273, Vezetékes: 706-64-19

FESTÉST, MÁZOLÁST, TAPÉTAZÁST vállalunk garanciával, szakemberekkel, minőségi munkával. Tel.: 06-30/582-7000, 06-30/282-7404

SZOBAFESTÉST, MÁZOLÁST, tapétázást azonnalra vállalok, üres lakásokra árkedvezmény. Közülteknek is. Tel.: 06-70/271-7871

FESTÉST, MÁZOLÁST, burkolást válllok! Nyugdíjasoknak kedvezménytel, bútormozgatással, takarítással! Tel.: 06-30/422-1739

FOGASZAT

FOGOSR EXPRESS! Javítás azonnal. Készítés gyorsan. Tel.: 06-1/784-1772, 06-30/961-8655 Szombaton is!

FOTÓZÁS

Műtermi fotózás!
Családi képek, portrék, gyerekfotók stb.
Profi képek baráti áron!
www.bodai.hu
0620-944-1144

GÉP, SZERSZÁM

LAKATOS-, bádigos- és esztergagépeket vásárolunk. 06-70/6026-229

GONDOZÁS

Befogadnám azt a leinformálható egészséges Hölgyet 50 évtől 65 éves korig, akinek teljes ellátást és otthont biztosítanék.

Az elvárásom, a ház körüli teendőkhöz való segítség. Szellemileg teljesen tisztá vagyok, a mozgásom kissé korlátozott.

83 éves özvegyasszony vagyok akinek a fia fogja intézni az ügyeit.

Telefon: 06-30/50-27-623

HÁZTARTÁSI GÉPEK

Mosógépek szerelését vállalom!
Telefon: 06-20/950-4941
Felújított mosógépek garanciával!

INGATLAN

ingatlanROBOT.hu



Hirdess a ROBOT-on!

BÜKKARANYOSI erdős környezetben, 70 m²-es, összkomfortos üdülő eladó. Lár.: 8 M Ft. 20/548-0961

NYÍREGYHÁZÁN a Vécsey utcában, vasútállomástól 5 percre, téglalapítású társasház földszintjén 39 nm-es egyszobás lakás bútorostól vagy anélkül eladó. Ár: 12,8 MFT. Tel.: 06-20/222-7766

ZUGLÓBAN gázcsirkofűtéses, klímás garzonlakás eladó. Közlekedés, infrastruktúra kiváló. Tel.: +36-70/941-7500

HASZONÉLVEZETTEL TERHELT ingatlant vásárolok. Élettjáradéki szerződést kötök magas fix havi kifizetéssel. 06-70/419-6319

KÁDFELÚJÍTÁS

KÁDFELÚJÍTÁS HŐKEZELESEL, 5 év garanciával. Akció: fehér 20000.-Ft. Műanyag kádak is! Tel.: 240-9637, 06-30/989-4284

KERT

METSZÉS, PERMETEZÉS, sövénynyírás, fűnyírás, fakivágás, kert, sziklakert tervezése, építése, pázsítkészítés, növénytelepítés. Tel.: 06-30/9494-550

KÖNYV

STÚDIO ANTIKVÁRIUM készpénzért vásárol régi és új könyveket, teljes könyvtárakat, térképeket, metszeteket, kéziratosokat, képes levelezőlapokat, festményeket, porcelánokat, egyéb régiségeket, teljes hagyatékot. Tel.: 06-1/312-6294, 06-30/941-2484

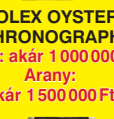
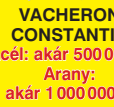
MINDENFÉLE KÖNYVET teljes könyvtárakat kiemelt áron, készpénzért vásárolok. Tel: 06-1/354-0941, 06-30/435-7866

RÉGI KÖNYVEK, könyvtárak, hagyatékok vétele magas áron. Díjtalan kiszállással házhoz megyünk. FONT ANTIKVÁRIUM 1062 Bp., Andrassy út 56. Tel.: 332-1646 Nyitva: 10-18-ig. E-mail: fontantikvarium@gmail.com

Exkluzív üzletünk: Louis Galéria • II., Margit krt. 51-53.
Tel.: 316-3651, 06-30/944-7935 • E-mail: lakatos@mconet.hu
(A 4-es, 6-os villamosról a Mechwart liget megállójánál kell leszállni)

Készpénzért vásárolunk! Kérem, jöjjön el hozzánk!

Órákat készpénzért vásárolunk!

 CARTIER Acél: akár 20 000 Ft Arany: akár 100 000 Ft	 OMEGA CHRONOGRAPH Acél: akár 500 000 Ft Arany: akár 1 000 000 Ft
 PATEK PHILIPPE Arany: akár 4 000 000 Ft Acél: akár 2 000 000 Ft	 ROLEX OYSTER CHRONOGRAPH Acél: akár 1 000 000 Ft Arany: akár 1 500 000 Ft
 PATEK PHILIPPE 1930-AS ÉVEK Acél: akár 1 000 000 Ft Arany: akár 2 000 000 Ft	 OMEGA CONSTELLATION Acél: akár 100 000 Ft Arany: akár 200 000 Ft
 VACHERON CONSTANTIN Acél: akár 500 000 Ft Arany: akár 1 000 000 Ft	 I.W.C. SCHAFFHAUSEN Acél: akár 250 000 Ft Arany: akár 500 000 Ft

A LOUIS GALÉRIÁBAN AZ ÉRTÉKBECSLÉS INGYENES!

34. WIZZ AIR BUDAPEST FÉLMARATON

2019. szeptember 8.

TÁVOK:
FÉLMARATON, 21 KM PÁRBAN ÉS TRIÓBAN
LÁGYMÁNYOS KÖR 2,3KM

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:
WWW.FUTANET.HU

Wizz
wizzair.com

BUDAPEST
A VISSZA-ERŐSÍTÉS

NN
ERSTE BANK

DECATHLON
Laurens

SZUPERinfó Hirdetésfelvétel!

Apró- és keretes hirdetését már az alábbi irodákban is feladhatja:

ingatlanROBOT.hu
Hirdess a ROBOT-on!

XV., Média 2000 Bt.,

Ivánka Pál u. 13., Tel.: 417-1837, 30/201-1951

XVI., XVI. Kerületi Ipartestület,

Margit u. 18., Tel.: 403-0205

XX., Kapucenter, Szűrös-Team,

Határ út 90., Tel.: 1/421-0071, 30/921-3560

TELJES KÖNYVTÁRAKAT, régi és modern könyveket (idegen nyelvűeket is) könyvgyűjteményeket, levelezőlapokat, CD-ket, hagyatékot korrekt áron vásárolunk Budán is. Díjtalan kiszállítás! NOSZTALGIA ANTIKVÁRIUM 1136 Budapest, Pannónia u. 26. Tel.: 06-30/950-8324, 339-8200, e-mail: nosztalgia.antikvarium@gmail.com ifj. Nagy László

LAKÁSFELÚJÍTÁS

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Víz, fűtés, villanycsatlakozás, kőműves, burkoló, festő, szigetelés. 06-30/479-2776 www.jumulakasfelujitas.hu

OKTATÁS

RAKTÁROS
Ny.sz.: E-000083/2014/044
képzés indul Budapesten
Érd: 30/435-4899, ill. 70/561-5575

REDŐNY-RELUXA

AKCIÓK!
Műanyag és alumínium redőnyök 5% kedvezménnyel!
REDŐNY JAVÍTÁSOK. Szúnyogháló -5%! Napellenzők akciós áron!
Tel.: 06-1/2624-724
06-30/209-5987, 06-1/409-2229
www.hoffmannredony.hu

RÉGISÉG

KAKUCSI SZILVIA - Hívjon bizalommal! - készpénzért vásárolok hagyatékot, könyveket, Zsolnay és Herendi porcelánokat, festményeket, bútorokat, falirakat, karórákat, csillárokat, csipkéket, bundákat. 06-20/9120-527

Hirdesse meg Budapestben!
Tel.: 887-0707

Zsazsa Galéria
Szakértelem és becsület egy helyen
ARANY EZÜST ÓRA BRILL BORDOSTYÁN HAGYATÉK
Kézpénzért vásárolunk festményt, bútort, porcelánt, szőnyeget, ezüst dísz tárgyakat és kiegészítőket, zománcos és brilles ékszereket, továbbá hagyatékot.
Kérem jöjjön el hozzánk!
Budapest XIII., Hollán Ernő u. 4. (a Jászai Mari térenél)
Telefon: 350-4308, 06-30/944-7935

SZARVASAGANCS

Agancs felvásárlás!
akár **10000-30000 Ft** darabja
Hagyatékot is!
06-30/788-6062

SZOLGÁLTATÁS

LAKATOSMESTER! Rácsok, kapuk, kerítések készítése, zárnyitás, zárszerelés, lakatosmunkák. Tel.: 06-30/299-1211

TV-KÉSZÜLÉKEK javítása helyben, Mindig-Tv, antennaszerezés, vényomásmérők, Bioptron lámpák, masszázsgépek javítása, villanycsatlakozás, hétvégén is. Tel.: 06-30/895-8467

SZŐNYEG, KÁRPIT

Szőnyeg- és kárpittisztítás
Melegvízes mélymosás, vegytisztítás, szegés, **HÁZTÓL HÁZIG** javítás
www.szonyegexpressz.hu
280-7574 • 06-30/94-94-360

TÁRSKERESÉS

FIATAL HÖLGYKÉNT komoly kapcsolatot keresek 35 évesnél egészen 70-ig. Hívjatok bátran! Benem nem csalódtok! +36-70/353-7275

TETŐ

TETŐDOKTOR és kőműves munkák! Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázás elhárítása, bádagozás, Lindab tető, új tető cseréje. S.O.S munkák is! 06-30/622-5805, 06-20/492-4619

PALATETŐ bontás nélküli felújítása színes, mintás, bitumenes zsindellyel. Ingyenes árajánlatkészítés. Akció -10%. 06-30/229-2206, www.palatetofelujitasjavitas.hu

TETŐJAVÍTÁS, ÁCSMUNKÁK. Cserépezés Lindab lemezzel és cseréppel. Bádagozás, ereszcatorna. 06-30/899-6270, 06-70/340-1001

TOLLTISZTÍTÁS

Tolltisztítás
Paplan, párna készítés
Elhasznált ágyneműjéből a polyhet, tollat korszerű német technológiával kitisztítva, és új pehelybiztos anginba töltve gyönyörű paplant, párnát készítünk Önnek, igen kedvező áron!

30/212-8120
www.paplanszerviz.hu

ÜDÜLÉS

ŐSZI AKCIÓK APARTMANOKBA, fűdő 50 m² 6 nap 5 éj szállás, 5 svédasztalos reggeli + 5 vacsora Idegénforgalmi adóval, garázs, Wifi. CSAK: 25.950 Ft./fő/csomag (min. 2 fő/lakás) Több ajánlat http://hajduzoboszlo.jaszbere.hu 06-30/381-7941

Dinasztiánk harmadik generációja vagyok, aki folytatja a több évtizede tartó családi hagyományt, a szép tartós értékek felkutatását, felvásárlását. Édesapám a legnagyobb ékszerkeskedő. A tőle tanult sok évtizedes tapasztalatot és az 5-ös minősítésű bizonyítványomat, nemcsak magán személyek, de a szállodák is igénybe veszik. Az üzleti élet alapja a becsület! Hiszem, hogy a tisztességes magatartásnak van jövője! Komoly érdeklődők megkeresését örömmel várom.

Arany, ezüst, briliáns, fogarany és órás-, ékszerész hagyaték felvásárlás!
Arany felvásárlás: Fazonarany 20'000 Ft/g-tól (briliánsal díszített 1 karattól)
Herendi, Zsolnay porcelánok
Ezüst dísz tárgyak felvásárlása
100 Ft/g-tól 800 Ft/g-ig
Régi ezüst-, aranypénzek, papírpénzek (forgalomból kivont valuta)
Ékszerek aukciós áron!
Antik arany; Gyémánt; Briliáns
KORREKT, MEGBÍZHATÓ, LEINFORMÁLHATÓ
BUDAPEST FELVÁSÁRLÁS
1117 Kőrösy József utca 7-9.
Fehérvári úti Vásárcsarnok fsz., PORCELÁN ÉS EZÜST ÜZLET (virág soron)
Nyitvatartás: H-P: 10⁰⁰-17⁰⁰
06-1/209-4245, 06-20/200-6084
dinasztiagalerial1@gmail.com

DUNATOX
ROVAR- ÉS RÁGCSÁLÓIRTÁS
Tel.: 06 30 343 3155
e-mail: megrendeles@dunatox.hu
www.dunatox.hu

HONLAPUNKON
a nap 24 órájában feladhatja hirdetését interneten!
A NAP 24 órájában
SZUPER^{INFO} BUDAPEST
www.szuperinfo.hu

GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZÖK

salix MED

- gerincfűzők
- térdrögzítők
- bokaortézisek
- csuklórögzítők
- lúdtalpbetétek
- haskötők
- kompressziós harisnyák
- rugalmas pólyák
- emlőprotézisek
- gyógypárnák
- rehabilitációs eszközök
- és egyéb betegápolási eszközök

TERÉZVÁROSI EÜ. SZAKRENDELŐ
1074 Bp. Csengery u. 25. fsz.

ÁLLAMI EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT
1134 Bp. Róbert K. krt. 44. Mfsz.

ÚJBUDA-GYÓGYIR XI. SZAKRENDELŐ
1117 Bp. Fehérvári út 12. II. em.

PÉTERFY S. U. KH. SZAKRENDELŐ
1076 Bp. Péterfy S. u. 8-20. (alagsor)

VISEGRÁDI REHAB. SZAKKÓRHÁZ
2026 Visegrád, Gizellattelep, I. em.

ZUGLÓI EÜ. SZAKRENDELŐ
1148 Bp. Őrs vezér tere 23. III. em.

INTIM TORNA tanfolyam a Margit hídnál.
Oktató: Bodainé Grosz Erzsébet
Tel.: 06-20/947-9583

Megvalósítjuk álmaid esküvőjét!
Teljes körű esküvőszervezés Budapesten, Pest megyében és a káprázatos Velencei-tónál.

Szárnyaljon hát a képzelet, együtt mindent megvalósítunk!

SWAN WEDDINGS

Esküvői tanácsadás, ha magatok veszitek kézbe a szervezést, de iránymutatásra van szükségetek a sok teendő és információ-áradat közepette.

Keress bizalommal az alábbi elérhetőségeken:
Swan Weddings Esküvőszervezés - Marschall Krisztina
okleveles esküvőszervező: +36-70-199-2862
www.swanweddings.hu • info@swanweddings.hu

Üzleti apróhirdetés! 10 szó: 7800 Ft+áfa

Kikapcsoló

Margó Irodalmi Fesztivál és Könyvvásár a Várkert Bazárban

Az irodalom és könyvkultúra központjává változtatja a Várkert Bazárt a Margó Irodalmi Fesztivál és Könyvvásár, melynek során látogatói a sokszínű magyar és világirodalmat is megismerhetik október 10. és 13. között.

Tittel Kinga: A Várnegyed titkai – Mesélő zsebkönyvek

Tudod-e, honnan ered a Savanyúlevés bástya elnevezés? Kíváncsi vagy, hol található Buda egyetlen megmaradt utcahídja, vagy milyen titkot rejt a pizsamacsíkos ház udvarán található japánkert?

A Várnegyed titkaiból mindezt, és még rengeteg érdekességet tudhatsz meg. Ha szeretnéd megismerni fővárosunk ékszerdobozának kevésbé ismert részeit is, és a mögöttük rejlő lebilincselő történeteket, ha részt vennél egy játékos kincskeresésben, ez a könyv épp neked való!

A nagysikerű Mesélő Budapest zsebkönyv-sorozatának első kötete a már ismert stílusban kalauzolja végig az olvasót a zezugos utcákon, a várfal tetején, a királyi

palota kertjében. Akár családdal, akár osztállyal, akár barátokkal indulsz útnak, vágd zsebre a Várnegyed titkait, és csodálkozz rá közös értékeinkre!

Tittel Kinga: Mesélő Budapest

Tudod-e, mi az a patina? Vajon kik voltak a huszárok? Sejtet, mi volt valaha a körút és a Vigszínház helyén?

A Mesélő Budapest családi útikönyv, amely akár hétköznapi közlekedés vagy épp osztálykirándulások alkalmával is élvezettel lapozgatható. Tittel Kinga fotókkal és térképekkel gazdagon illusztrált, érdekességekkel és rejtélyekkel teli könyve azokra a kérdésekre igyekszik választ adni, amelyek egy budapesti séta alatt a leggyakrabban fogalmazódnak meg a gyerekekben, ám sokszor nem

tudjuk, mit feleljünk rájuk. A kötetet fogalomtár és Ki kicsoda? teszi még színesebbé és izgalmasabbá.

Drew Williams: Gazdátlan csillagok

Száz évvel ezelőtt egy Impulzusnak elnevezett, rejtélyes energiahullám áradt szét az univerzumban, ami a legtöbb modern technológiát megsemmisítette. Bár egyes naprendszerek érintetlenek maradtak, a többségükben eluralkodott a kaosz.

Egy szuperkatonából álló titkos csoport már hosszú ideje azon dolgozik, hogy visszaállítsa a rendet. Az egyik legeredményesebb tagjuk egy Kamali nevű zsoldos. Ő bolygóról bolygóra utazva keres és menekít ki természetfeletti képességekkel rendelkező fiatalokat, akik

az energiahullám mementója-ként születtek másilynnek. A titkos csoport abban bízik, hogy ezek az emberek képesek lesznek megfejtani az energiahullám titkát, visszafordítani a károkat, és elérni, hogy a jelenség soha többé ne ismétlődessen meg.

Kamali útja nem veszélytelen, ráadásul nem ő az egyetlen, aki ezeket az embereket keresi. Amikor a feszülő ellentétekkel, ősi technológiák maradványaival és titkos veszélyekkel teli galaxisokban vándorolva az egyik bevetése balul sült el, hirtelen egy intergalaktikus háború kellős közepében találja magát egy olyan erővel szemben, amit nem süjtött az Impulzus hatása, és ami az ismert világok felett akar uralkodni. Lehetetlen küldetés veszi kezdetét: Kamali egy telekinetikus képességekkel rendelkező lány és egy MI prédikátor kíséretében útnak indul, hogy megmentse a világot.

Karin Tidbeck: Rénszarvas-hegy és más történetek a peremlétről

Egy díjnyertes novelláskötet Svédország legismertebb SFF szerzőjétől, aki méltó örököse Borges, Le Guin és Lovecraft munkásságának.

Egy gyermek egy konzervdobozba születik. Egy telefonközpont a pokolban találja magát. Három nő valahol az időn túl lebeg. Meseszerű lények kísértének csendes kis falvakat. Karin Tidbeck, a svéd szerző szürreális világaiban minden lehetséges. A kötetben található történetek nemcsak a hazájában, hanem világszerte meghódították a szépirodalmi sci-fi, a spekulatív fikció és az alternatív fantasy olvasóit, és olyan nagy írókat tudhatnak a rajongóiknak, mint Ann és Jeff VanderMeer, China Miéville vagy a néhai Ursula K. Le Guin.



Fejtsd meg rejtélyünket és a megfejtést küldje be címünkre!
Szuperinfó Rejtély, 1132 Budapest, Visegrádi u. 48.,
e-mail: rejtveny@szuperinfo.hu

Beküldési határidő: **2019. szeptember 13.**

A helyes megfejtést beküldők között egy Kedvenc rejtélylapokból összeállított rejtélynycsomagot sorsolunk ki.

A helyes megfejtést és a nyertesek nevét a Szuperinfó 2019. szeptember 19-én megjelenő számában közöljük.

A Szuperinfó 2019/32. heti rejtélyének megfejtése:

Egyetlen hajszálnak is van árnyéka.

Nyertese:

Kovácsné Soós Piroska, Budapest VIII.

Gratulálunk! A nyereményeket postán küldjük el.

FEJTSE MEG REJTVÉNYÜNKET ÉS A MEGFEJTÉST KÜLDJE BE CÍMÜNKRE! Szuperinfó Rejtély, 1132 Budapest, Visegrádi u. 48., e-mail: rejtveny@szuperinfo.hu Beküldési határidő: 2019. szeptember 13. A helyes megfejtést beküldők között egy Kedvenc rejtélylapokból összeállított rejtélynycsomagot sorsolunk ki. A helyes megfejtést és a nyertesek nevét a Szuperinfó 2019. szeptember 19-én megjelenő számában közöljük.	BERTOLT BRECHT NÉMET DRÁMAÍRÓ GONDOLATÁNAK 1. RÉSZÉ	KÉNYEL- MES, BÓ (RUHA)	HÁLÁS SZÍVVEL EMLEGET	ISZKOL TELE- VÍZIO, RÖVIDEN	ROMAI 1-ES FELÉM CÉLOZ	EGYETEMI DISZ- TEREM	A ZSIL PARTJAI!	NORVÉG AUTÓK JELZÉSE	UGYAN! CSITUL A VIHAR	IMA VÉ- GÉT JEL- ZŐ SZÓ
ERŐSZÁ- KOSSÁ VÁLÍK								TEXTIL- NÖVÉNY		
A VÉGÉN ELKEZDI!				TALÁL			KINT, NÉPIESEN	FIZETŐ- ESZKÖZ		
SIEMENS, RÖVIDEN			LÍTER, RÖVIDEN	MEGHÜ- ZÓDIK					IPSZILON	
GOMBA- JELZŐ!			IDŐ- EGYSÉG	KÁRTYA- JÁTEK					NEKI ROSSZAT KIVÁNO	
TÖMEG- MÉRTEK						LÉLEGZIK	PÁRBAJ- ASSZISZ- TENS		KISSÉ SOKÁIG!	
					FILM- VAGÁS				GURÍTÓS SPORTÁG	
					VERDUN HATÁRAI!					SZEM ... TÉVESZT: MÁR NEM LÁT
				EL- GONDOL				AGRÁR- ESZKÖZ		
				KINEK A BIRTOKA?				AMELY SZEMÉLY		
ORIENS, RÖVIDEN				NEM LÁT				JUH- SZÁLLÁS		
GYAKORI KÖRLET				DIÓBÉL KÖZPE!				TORNA- ELEM!		
CINNEL BEVONÓ				MIÉRT?						
				LEMONDÓ SZÓCSKA			MEGJÖVŐ AZ OXIGÉN VEGYJELE			
AZ IDÉZET 2. RÉSZÉ									GAZDA- SÁGI ÉPÜLET	

Ajándékozzon előfizetést!

www.kedvencwebaruhaz.hu

Kikapcsoló



Jövőre újra eljön a Slipknot Magyarországra

A Grammy-díjas amerikai heavy metál szörnyzenekar 2020. február 4-én ad koncertet a Papp László Budapest Sportarénában. Az iowai csapat új, hatodik stúdióalbuma, a We Are Not Your Kind tucatnyi ország slágerlistájának első helyén nyitott.

A tűzön át 16

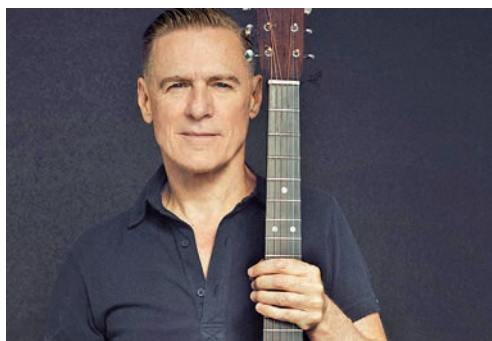
Franck családi élete egyszerű és boldog: Párizsban él feleségével, Cecile-lel és ikerlányvaikkal.

Tűzoltóként naponta veszélyeztetni az életét mások megmentéséért. Jól összehozott csapatát vezetve rettenthetetlenül és magabiztosan szegül szembe a legfenyegetőbb katasztrófákkal is. Azt gondolja, legyőzhetetlen. Egy végzetes napon azonban egy lángokban áll gyárhoz riasztják a csapatát. Franck ki tudja menteni kollégáit a pokoli tűzből, de ő maga kis híján életét veszti. Borzalmas sérüléseket szenved, hónapokra kórházba kerül, és műtétek tucatjai várnak rá.

Bryan Adams koncert a Hősök terén

A világhírű kanadai rocksztar szeptember 28-án a Hősök terén ad ingyenes koncertet a Skandináv lottó huszadik születésnapja alkalmából létrehozott rendezvényen.

Az 59 éves énekes, gitáros, dalszerző Shine A Light című koncertkörútja májusban indult Amerikában. A turné októberben Dél-Amerikába



Több mint ötszázan zenélnék együtt

Több mint 100 dobos, 250 gitáros, 90 basszusgitáros és 80 énekes zenél majd együtt szeptember 7-én Magyarország legnagyobb rockzenekarában Kecskeméten.

A Benkó Zoltán Szabadidő-
központban tizenkét magyar,
illetve külföldi slágert adnak
majd elő a Ma-



gyarország minden tájáról és külföldről is érkező zenészek. Az elhangzó dalokat a szervezők úgy választották ki, hogy azok bárki számára könnyen eljátszhatóak, elénekelhetőek.

ek legyenek. Így elhangzik majd a Queen: We will rock you, az LGT: Ringasd el magad, Joan Jett: I love rock'n'roll, az Ochó Macho: Jó nekem, a Biki-ni: Mielőtt elmegyek, a Tankcsapda: Egyszerű dal, a Sing Sing: Halál a májra, a Metallica: Enter sandman, a White Stripes: Seven nation army, a Nirvana: Come as you are, Lenny Kravitz: Are you gonna go my way és a Depeche Mode: Personal Jesus című száma is.

VII. kerület számos helyszíne telik meg művészi alkotásokkal, játékokkal, gasztromórával, sétákkal és állalációkkal. A fesztiválközött koncertköznyvbe mutatókkal, gramokkal, kézművesekkel várják a látogatóprogramon a részvételny eseményen pedig ráció mellett jelképesrel lehet részt venni.



Judafest a Klauzál téren

Szeptember 20. és 22. között megújulva tér vissza a Judafest: az őszi zsidó ünnepek jegyében egy hétvégére a

ér, majd
novembertől
európai állomások kö-
vetkeznek. Bryan Adams amerikai
turnéját megszakítva ad
kétórás koncertet Buda-
pesten. Az egyedi eleme-
ket tartalmazó színpad-
kép és technika mellett
kifejezetten erre az es-
tére exkluzív látványt
terveznek. A program
18 órakor a Wellhello
koncertjével kezdődik,
Bryan Adams pedig 20
órákor lép színpadra.

SZUPERinfó
IMPRESSZUM

Kiadó: Mai Reklám Kft.
 * Szekesszövetség: szerkesztoseg@superinfo.hu • A kiadásért felel: A kiadó ügyvezető igazgatója
 • Főszerkesztő: Lizák Anna • Szerkesztő: Budai Klára • Tördelés: Tárasciné Fülöp Hajnalna
 • Hirdetésfelvevél: hirdetes@superinfo.hu, 1132 Bp., Visegrádi u. 48. • Tel.: 887-0707, fax: 887-0777
 • Terjesztés: terjesztos@superinfo.hu • Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.
 Székhely: 8200 Veszprém, Házgyári út 12. • Felelős vezető: Horváth Gábor Ferenc nyomdavezető

A Kiadó a megjelentetett hirdetések tartalmáért, azok valóságáért, harmadik személyeknek okozott jogsérelemért felelősséget nem vállal, az ezzel kapcsolatos jogvitákból keletkező következményeket és hátrányokat a Megrendelőre bíztatja.

Paparazzi

„A családomnak és a közönségemnek köszönhetek mindent”

Életmód



A légútinál gyorsabban nő a táplálkozási allergiák előfordulása

Póta György, a Házi Gyermekorvosok Egyesületének elnöke az M1 csatornán azt mondta, ennek oka, hogy egyre kevesebb természetes élelmiszert fogyasztanak az emberek, és rengeteg tartósítószer, mesterséges ízfokozó, színezék kerül a szervezetükbe.

Ragyogó arcbőr ősszel is?

■ Nem múltak el nyomtalanul a nyári hónapok? Újabb apró ráncok, pigmentfoltok jöttek elő vagy csak dehidratáltabb lett az arcbőrünk? Érdemes a következő dolgokra odafigyelnünk, ha szeretnénk az őszi-téli hónapokban regenerálni.

A pigmentfoltok csaknem 100%-a a nőkénél jelenik meg, emiatt érdemes a hölgyek reptetőárjában keresni a kiváltó okokat. Elsődlegesen hormonális változások okozhatják a foltok megjelenését, akár olyan egyszerű formában, mint amilyen a várandósság, a változókor, egyes gyógyszerek vagy éppen a túlzott napozás. A pigment halványító

termékek általában enzimgátlás útján fogják vissza a festékanyag termelődésének folyamatát. Ennek köszönhetően alakult ki az az általános nézet, hogy nyáron egyénre szabott, de erőteljes fényvédelemmel védjük a bőrt az UV sugárzással szemben, ősztől tavaszig pedig halványítsuk a pigmentfoltokat. Érdemes olyan arckrémeket választanunk, amely célzottan és nagyon kíméletesen hat a pigmentációs zavarokra és a bőr teljeskörű megújítására.



3 tipp, hogy a várandósság ne legyen terhes

■ A babavárás a nők életének egyik legkülönlegesebb időszaka, azonban rengeteg kérdés felmerülhet ilyenkor a családokban. Rákóczi Ágnes szülésznő összegyűjtötte, hogy melyek azok a tévhitek, amelyeket itt az idő elfelejtene, és mik azok a dolgok, amelyekre nem árt odafigyelni a kismamáknak.

Aktív élet

Egy egészséges kismama sokféle mozgásforma között válogathat: gyógytornászok által kidolgozott kismama torna, kismama jóga, kismama has-tánc, aquafitness. Kellő fizikai állóképességgel a hosszú vajúrást is jól tolerálja

a szervezet: csak elfárad, de nem merül ki, így a gyermekágyas időszakban gyorsabban regenerálódik.

Kiegyensúlyozott táplálkozás

A kiegyensúlyozott táplálkozás – a legfontosabb az egyszerű szénhidrátok kerülése –, és a mozgás együttesen rizikócsökkentő tényező. Az, hogy egy várandósnak mennyi a BMI-je (testtömegindex), hatással lehet a szülés alatti méhtevékenységre, a szövetek rugalmasságára, a magzat nagyságára. Helyes étrend esetén kevesebb a várandóssággal összefüggő kórképek kialakulásának esélye,



mint például a terhességi diabetes és a magas vérnyomás.

Az internet nem a barátunk!

Ma már rengeteg lehetőség van az információk beszerzésére. De „Dr. Internet” nem feltétlenül a legjobb forrás. Nem mindig egyszerű az információdömpingből kima- zsolázni azt, ami igazán hiteles forrásból származik, ráadásul még az adott édesanyára, babára is vonatkozik.

FELMENT AZ ARANY ÁRA, MOST ÉRI MEG ELADNI!

Törtarany és fazonarany felvásárlás!

Fogaranyat (foggal együtt is!)
Fazonarany: akár 12 000–21 800 Ft/gr

Bármilyen brilles ékszer, gyűrű, lánc, fülbevaló, bross felvásárlás!

PATEK PHILIPPE
Arany: akár 4 000 000 Ft
Acél: akár 2 000 000 Ft

CARTIER
Acél: akár 80 000 Ft
Arany: akár 100 000 Ft

ROLEX OYSTER CHRONOGRAPH
Acél: akár 1 000 000 Ft
Arany: akár 1 500 000 Ft

OMEGA CONSTELLATION
Acél: akár 100 000 Ft
Arany: akár 200 000 Ft

Zsebbóra felvásárlás
akár 100 000–300 000 Ft-ig!

800-as és annál nagyobb sorszámu népviseletű Hummel figurát 100–300 000 Ft-ig vásárolok.

Köröskézes Zsolnay porcelánt!
Kimagasló áron, töröttet is! Mérettől függően 300 000–3 000 000 Ft-ig!

Ezüsttárgyakért kimagasló árat fizetünk készpénzben!
Törtézet: akár 120–200 Ft/gr (hiányos étkészletet is)
Törtézet, fazonézet: 300–1200 Ft/gr

Forgalomból kivont valuták

A HÍR IGAZI! A sárga golyós borostyánt súlytól függően 50 000–300 000 Ft-ért vásároljuk!!

Herendi porcelánt készpénzért vásárolok!

MINDENT EGY HELYEN! KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLUNK!

- ✓ Forgalmóból kivont valuták, régi pénzek (papír-fém)
- ✓ Herendi, Meissen, Alt Wien porcelán
- ✓ Zsolnay, Kovács Margit, Kiss Roóz, Hummel kerámiák
- ✓ Bronz szobrok, vázák
- ✓ Régi üveg dísz tárgyak
- ✓ Ezüst dísz tárgyak: cukortartó, gyümölcskínáló, cukor-só szóró, étkészlet (hiányos is), tálca, gyertyatartó, 100 gr feletti ezüst ékszerek
- ✓ Fazonarany, törtarany, antik arany kimagasló áron
- ✓ Brilles ékszerek
- ✓ Nagy méretű csillárok
- ✓ Festmények (kisebb-nagyobb)
- ✓ Ikonok, Antik bútor, tükrös vitrin, Thonet bútor
- ✓ karóra, zsebbóra, asztali óra, fali és álló óra
- ✓ Színházi kellékek: lornyon, antik biszu, sétapálca ezüst vagy csont fogantyúval, táncrend, levelezőlap
- ✓ Sárga színű borostyán
- ✓ Agancsok
- ✓ Hagyaték (nagy értékű előnyben)

Louis Galéria: Budapest II. Margit krt. 51–53.

Tel.: 06-1/316-3651, 06-30/944-7935 • E-mail: lakatos@mconet.hu
(A 4-es, 6-os villamosról a Mechwart liget megállójánál kell leszállni.)

Nálunk az értébecslés, szaktanácsadás 40 éves szakmai tapasztalattal INGYENES!

Weblap: louisgaleria.hu

Az átváltás jogát fenntartjuk.